

START POLE WALKING !!



転倒予防と体力向上を目的に

ポールウォーキングを始めよう!

○専用ポール（貸出し有り）をもって歩けば
少ない負担で運動効果の高いウォーキング
が行えます。 **（事前の申込が必要です）**

（初心者対象）

比較的体力が衰えた高齢者向きコース

☆毎週木曜日実施のポールウォーキング参加を
目指しましょう!!



日程：4月24日（水）

10:00～

持物：運動靴 **（屋内・屋外用）**

水筒・汗拭きタオル